

DEPRESSÃO RELACIONADA AO TRABALHO BANCÁRIO



A depressão ou episódios depressivos tem relação sutil com o trabalho bancário. De acordo com o Ministério da Saúde (2001), as decepções sucessivas em situações de trabalho frustrantes, as perdas acumuladas durante os anos de trabalho, as exigências excessivas de desempenho geradas pelo excesso de competição implicando ameaça permanente de perda de função, perda do posto de trabalho e demissão podem determinar quadros depressivos.

Sintomas:

- marcante perda de interesse ou prazer em atividades que normalmente são agradáveis;
- diminuição ou aumento do apetite com perda ou ganho de peso (5% ou mais do peso corporal);
- insônia ou hipersonia (sono excessivo);
- agitação ou retardo psicomotor;
- fadiga ou perda de energia;
- sentimentos de desesperança, culpa excessiva ou inadequada;
- diminuição da capacidade de pensar e de se concentrar ou indecisão;
- pensamentos recorrentes de morte, ideação suicida ou tentativa de suicídio.

Os episódios depressivos variam em graus leve, moderado, grave sem sintomas psicóticos, grave com sintomas psicóticos. Portanto, o tratamento depende da especificidade de cada caso e pode envolver psicoterapia, tratamento farmacológico e intervenções psicossociais.

COMO PREVENIR AGRAVOS À SAÚDE MENTAL EM DECORRÊNCIA DO TRABALHO?

Para intervir sobre o processo de adoecimento mental é preciso modificar a organização do trabalho nos bancos e também buscar medidas de prevenção e promoção à saúde dos bancários. Para tanto, a prevenção consiste em medidas coletivas de melhoria e intervenção nos locais de trabalho que reduzam ou amenizem situações potencialmente causadoras de mal-estar. Assim, algumas medidas são importantes como:

- Aumento do controle real dos bancários sobre as tarefas e seu trabalho.
- Aumento da participação dos bancários nos processos decisórios do banco.
- Enriquecimento das tarefas.
- Eliminação de horas extras.
- Desenvolvimento de atividades de trabalho que recuperem a potencialidade intelectual do bancário e garantam espaço de criatividade.

Assim, se conseguimos reduzir o que nos causa desgaste à saúde mental, os sintomas podem desaparecer. Por isso é importantíssimo a vigilância do ambiente, das condições de trabalho e dos efeitos sobre a saúde. Nesse sentido os maiores vigilantes à saúde nos

locais de trabalho são os próprios trabalhadores. Também é de fundamental importância o reconhecimento dos nossos limites, buscar o apoio de amigos e companheiros e poder participar do processo de humanização do processo de trabalho. Recuperar o aspecto lúdico e criativo do trabalho, reduzir a distância entre os que planejam o trabalho e os que executam, assim como construir laços de solidariedade são questões fundamentais para a saúde mental no trabalho. Além disso, é importante se alimentar corretamente, exercitar-se frequentemente e equilibrar momentos de descanso e de lazer, buscando a melhoria da qualidade de vida.
